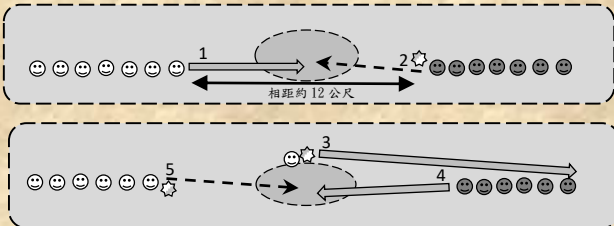


項目/單元名稱	飛盤/讓我們帶著責任去飛 -努力與合作篇	教學節數	4 節課(40 分/節)
教學對象	國小中高年級	融入議題	品格教育
教學資源	200 公尺操場中間的草地區域、練習用的飛盤*10、角錐*4、空白紙*10、麥克筆*5、努力學習單 4 式、訓練法圖板、哨子、TPSR 責任層級海報、輕音樂		
參考資料	<p>Hellison, D (2011). Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics</p> <p>中華民國飛盤協會 (1998)。世界飛盤運動競賽規則。臺北市：五洲。</p> <p>周宏室、徐偉庭 (2012)。個人與社會責任模式之探究。中華體育季刊，26(1)，99-106。</p> <p>林明宗 (2012)。2012 中華民國飛盤協會 B 級教練講習講義資料，10。</p> <p>林靜萍、丁立宇 (2013)。體育課中發展品格—個人與社會責任模式。中等教育，64(2)，157-177。</p>		
設計理念	<p>為了延續「讓我們帶著責任去飛-尊重篇」，使學生品格教育的步伐不間段，持續藉由 Don Hellsion 「個人與社會責任模式」層級二的內涵，設計努力與合作的飛盤課程教案，讓學生在技能學習的同時也能遵守規則、不輕言放棄，不把自己的錯誤怪罪別人，從練習當中觀察自己的行為，接著進行分組討論，讓學生省查自己的行為，勇於探討努力與結果之間的關係，願意和睦的與團隊合作，接受新的任務，確實練習、挑戰和堅持，將這樣盡自己最大努力的態度，成為內化為學習的態度，遷移至體育課堂之外的學習與生活；並針對審查建議，在學習單的部分設計更多技能的回饋。</p>		

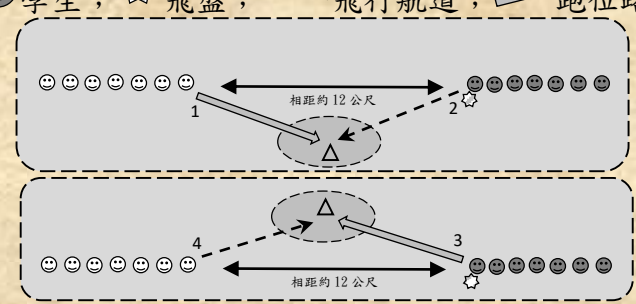
教學目標	能力指標	教學目標
	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	<認知> 3-2-3 認識飛盤投擲與飛行的原理。 3-2-3 認識飛盤速度與精準度的原理。 3-2-3 認識 Go to Drill 練習的基本要素與流程。 3-2-3 認識 Go to Drill 練習的注意事項與變化方法。  <技能> 3-2-1 能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。 3-2-2 能夠控制飛盤投擲的速度與精準度。 3-2-4 能夠將跨步與衝刺等動作，與傳接盤技術結合。 3-2-4 能夠將折返跑與變向跑等動作，與傳接盤技術結合。  <情意> 6-2-1 樂於學習新的技術。 6-2-3 根據任務確實的練習。 6-2-4 與他人和睦相處。 6-2-5 勇於挑戰、突破困難、堅持到底。 6-2-5 自己的錯誤不怪罪別人。

課程大綱	節次	每節重點		
		認知教學重點	技能教學重點	情意教學重點
第 1 節	認識飛盤投擲與飛行的原理。	能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。	樂於學習新的技術。 根據任務確實的練習。	
第 2 節	認識飛盤速度與精準度的原理。	能夠控制飛盤投擲的速度與精準度。	與他人和睦相處。	
第 3 節	認識 Go to Drill 練習的基本要素與流程。	能夠將跨步與衝刺等動作，與傳接盤技術結合。	勇於挑戰、突破困難、堅持到底。	
第 4 節	認識 Go to Drill 練習的注意事項與變化方法。	能夠將折返跑與變向跑等動作，與傳接盤技術結合。	自己的錯誤不怪罪別人。	

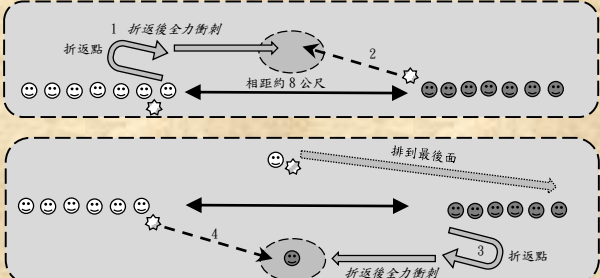
## 單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<b>準備活動</b> 1. 慢跑操場一圈。 2. 反手基本練習。 (1) 用角錐排出寬8公尺的練習區域。 (2) 由學生兩兩一組，進行反手練習。	3 7	哨子 操場 角錐	3-2-1
	<b>認知對話</b> 1. 進行責任層級II努力參與與合作的說明。(海報) (1) 說明飛盤投擲與飛行的原理，運用問答的方式，加強學生的記憶與理解。 (2) 強調情意目標：樂於學習新的技術、根據任務確實的練習。	2	海報	3-2-3  6-2-1 6-2-3
	2. 講解基本的跑動傳接練習活動。 (1) 使用教學圖板講解Go To Drill的傳盤方向。 (2) 講解之後，請學生覆誦一次傳盤的原則。 (3) 正式開始進行練習，要求距離和穩定度。 (4) 目標為不連續接到50盤。	3	訓練 法圖 版	6-2-3
	<b>身體活動</b> 跑動中傳接盤練習 Go To Drill <1> ☺學生； ☆飛盤； ←---飛行航道； ➞跑位路線 	20	飛盤 角錐	3-2-1
	1. 向著對面同學直線前進，雙手張開準備接盤。 2. 以反手朝著前進的同學傳出穩定的飛盤。 3. 接到飛盤就排入隊伍的最後面，若沒有接到就要盡快撿起後入列，入列後將飛盤往前傳。 4. 待接盤同學入列之後，反覆第1步驟。 5. 傳盤的方向由左方傳出右方接盤，以此類推，持續循環，直到接到設定目標的數量為止。			
<b>小組討論</b> (將學生分組討論後，老師統一回應) 1. 一邊前進一邊接飛盤有沒有比較困難？為什麼？ 2. 傳給朝著你前進的同學和站著不動的同學，有甚麼不一樣的地方？為什麼？ 3. 如何能夠更穩定傳盤和接盤成功呢？ 4. 新的練習方式Go To Drill，我是否樂於學習？並且努力	3	空白 紙 麥克 筆	3-2-3 3-2-1  3-2-3 6-2-1	

	<p>做好自己的本份呢？</p> <p><b>自省時間</b> (以學生安靜思考，老師提問的方式進行)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>我有沒有努力的練習，瞭解這堂課目標為何？             <ol style="list-style-type: none"> <li>認識飛盤投擲與飛行的原理。</li> <li>能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。</li> <li>樂於學習新的技術。</li> <li>根據任務需求確實努力的練習。</li> </ol> </li> <li>我有沒有發現自己的缺點和弱點，並想辦法克服？             <ol style="list-style-type: none"> <li>這個缺點和弱點，我有甚麼方法可以克服？</li> </ol> </li> <li>練習中我覺得很開心？我知道我的飛盤技術會進步。             <ol style="list-style-type: none"> <li>願意更瞭解老師這堂課教我們的方法，下課後和同學自己找時間來練習。</li> </ol> </li> <li>請每個學生覆誦這堂課的學習目標，並說一項自己最喜歡的目標。 (發放努力學習單1，請學生課後練習和填寫！)</li> </ol>	2	輕音樂	6-2-3 6-2-1 3-2-3 6-2-3
--	--	---	-----	----------------------------------

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第二節	<p><b>準備活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以三人一組的三角傳盤練習當做暖身活動，每一組設定成功傳接30片為目標，提早達成則拉長距離。</li> </ol>	10	飛盤 角錐	3-2-3
	<p><b>認知對話</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>強調責任層級II努力參與與合作進行說明。(海報)             <ol style="list-style-type: none"> <li>這堂課特別要強調與他人和睦相處，努力學習，共同完成老師設定的任務。</li> <li>複習飛盤投擲與飛行的原理，並延伸講解提升速度和精準度的原理。</li> </ol> </li> </ol>	2	海報	3-2-3 6-2-4
	<p>2. 講解進階版的跑動傳接練習活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>使用教學圖板講解Go To Drill &lt;2&gt; 練習方法。</li> <li>正式開始進行練習時，要求成功和穩定的傳盤，剛開始不需要太快的跑為輪轉，目標為接到50盤。</li> </ol>	3	訓練 法圖 板	3-2-3
	<p><b>身體活動</b> 跑動中傳接盤練習 Go To Drill &lt;2&gt;</p> <p>😊 學生； ⬠ 飛盤； - - - 飛行航道； ➡ 跑位路線；</p> 	15	飛盤 角錐	3-2-3

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左方的同學朝著下方的角錐前進。</li> <li>2. 右方的同學以反手朝角錐丟出飛盤，目標是讓左方同學在角錐附近接到穩定的飛盤。</li> <li>3. 丟出飛盤之後右方的同學朝著上方角錐前進。</li> <li>4. 左方下一個同學一樣朝角錐丟出穩定的飛盤，讓右方的同學能夠順利接到，待接盤同學入列後，反覆第1步驟。</li> </ol> <p>注意事項： 有別於訓練&lt;1&gt;，飛盤和接盤者會有一個角度和速度需要配合，對於學生之間的默契與飛盤擲準度與速度有更高的要求，除了要能朝著角錐丟出穩定的飛盤，還必須計算接盤同學前進的速度。</p> <p>由於難度與失敗率較高，學生可能會感到挫折，注意學生間彼此的言語和態度，不怪罪同學技術上的失誤，強調責任層級中的與同學和睦相處。</p>			6-2-4
<p><b>小組討論</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習當中，擔任傳盤或接盤的角色，有甚麼不一樣的感覺？選擇一種有心得的角色，向老師與同學分享。</li> <li>2. 在練習中與同學和睦相處的困難在哪裡？藉由老師在課程中的觀察，來擬訂問題，請同學發言討論。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 我有沒有和同學吵架？</li> <li>(2) 我有沒有干涉同學的行為？</li> <li>(3) 我有沒有一直挑剔同學的錯誤或失誤？</li> <li>(4) 我有沒有那些行為會讓同學不高興？</li> <li>(5) 同學有那些行為是你不想和他相處的原因？</li> <li>(6) 同學有甚麼行為是我難以忍耐的？</li> </ol> </li> <li>3. 請同學討論如何改善自己的行為，讓大家願意和睦的相處，彼此接納和包容。</li> </ol>	8	空白紙 麥克筆	3-2-3 6-2-4
<p><b>自省時間</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這堂課學到將飛盤精準的傳給跑動中的同學，你如何成功的，或是你為什麼一直沒有成功？感覺怎麼樣？</li> <li>2. 你願意花一些時間學習，並想想怎麼樣更容易成功嗎？</li> <li>3. 你願意相信隊友的傳盤和跑位速度，與隊友合作進行成功的傳接嗎？接納彼此是一起挑戰任務的同伴，互相接納、包容和睦相處嗎？</li> <li>4. 每個人以一句代表這堂課的感想或心得。 (發放努力學習單2，請學生課後練習和填寫！)</li> </ol>	2	輕音樂  努力學習單2	3-2-3 6-2-4

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第 三 節	<p><b>準備活動</b></p> <p>1. 以Go To Drill &lt;2&gt;練習暖身(第二堂課的內容)。</p> <p>(1) 請體育股長將同學帶開分成兩邊開始練習。</p> <p>(2) 強調丟和跑的時機，先全速跑，再丟，投擲者看準時機穩定準確出手，接盤者盡力將每次丟的盤都接住。</p> <p>(3) 要求全班都要一起把現在的數字屬喊出來，讓學生的注意力集中在場上。</p> <p>(4) 設定目標讓學生完成，次數依全班學生能力程度而定，例如接到50需花15~20分鐘、接到30個需花10~15分鐘。</p>	7	飛盤 角錐	3-2-3 3-2-4
	<p><b>認知對話</b></p> <p>1. 強調這堂課層級II努力參與與合作。(海報)</p> <p>(1) 請同學覆誦，並且舉例說明，接下來的課程和練習目標，就是要讓同學勇於挑戰、突破困難、堅持到底。</p> <p>(2) 以勇於挑戰、突破困難、堅持到底為這堂課的目標，要學生在課程進行中牢記在心。</p>	3	海報	6-2-5
	<p>2. 講解V cut跑位的切入腳步與轉折角度。</p> <p>(1) 進行V cut 腳步的動作示範。</p> <p>(2) 進行操作講解：先用戰術板將跑位的路線模擬一次，說明這個跑位跑動順序和出手時機點。</p> <p>(3) 進行分組練習，先以無飛盤的跑動，模擬接與丟的動作，先熟悉一輪之後，才加入飛盤實際操作。</p>	5	訓練 法圖 板	3-2-3
	<p><b>身體活動</b></p> <p>Go To Drill &lt;3&gt; (V cut 折返練習)</p> <p>😊學生；★飛盤；←---飛行航道；➡跑位路線</p> 	15	飛盤 角錐	3-2-3 3-2-4
	<p>1. 流程與&lt;2&gt;相似僅加上Vcut 折返，老師的挑戰有三種：</p> <p>(1) 為接到一定次數掉落最少的挑戰。</p> <p>(2) 連續接到一定次數挑戰。</p> <p>(3) 接到一定次數消耗最少的時間。</p>			
<p><b>小組討論</b></p> <p>1. 學習到V cut 折返練習之後，如何能夠和同學一起完成次數挑戰，請討論可達成的方法？</p> <p>2. 同學不可能每一個都很厲害又會接又會傳又會跑，請討</p>	7	空白 紙	3-2-3	

	<p>論如何努力堅持、突破困難，讓每個同學都能夠完成自己應該要努力的目標，突破老師設定的困難。</p> <p>(1) 有些人應該要努力練習接盤。  (2) 有些人應該要努力練習傳盤。  (3) 有些人應該要努力練習折返快一點。</p> <p>3. 請討論讓你願意努力堅持突破困難的原因。  4. 請討論阻礙你努力堅持突破困難的原因。</p> <p><b>自省時間</b></p> <p>1. 請同學坐在草地上圍成圓圈，眼睛看著中間的草地或飛盤，安靜的聽老師描述今天上課的內容與過程，一邊進行反思。</p> <p>(1) 我有沒有努力確實的練習，落實勇於挑戰、突破困難、堅持到底的態度(情意目標)?  (2) 我自己還需要努力的改進是甚麼地方？是接盤、傳盤還是跑動速度？  (3) 如果我不夠努力是不是會拖累其他同學，讓大家的挑戰無法成功？  (4) 我願意一起為大家的成功努力不放棄嗎？</p> <p>2. 最後，以手指比出1~5的數字手勢，數字代表願意付力的程度，數字越大代表願意付出越多的努力，最大是5(全力付出)，最小是0(不願意付出)。  (發放努力學習單3，請學生課後練習和填寫！)</p>	3	麥克筆  輕音樂  努力學習單3	6-2-5  6-2-5  6-2-5
--	--	---	------------------------------	---------------------------------

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標(評量)
第四節	<b>準備活動</b> 1. 帶領同學以Go To Drill <3> (V cut 折返練習) 練習，當作熱身的活動。 2. 從練習當中，繼續彼此提醒動作要領，觀察隊友傳與跑的時機，協助提升團隊的合作能力。	7	飛盤 角錐	3-2-4
	<b>認知對話</b> 1. 說明這堂課層級II努力參與與合作的目標。(海報) (1) 請同學覆誦，自己的錯誤不怪罪別人，由老師舉例說明，讓學生能分清楚自己的錯誤在哪裡，那些錯誤應該自己負起責任，不牽怒或責怪同學。 (2) 以這堂課操作的過程為目標，要學生在課程操作過程中牢記，自己的錯誤不怪別人；那當別人犯錯時，該用甚麼樣的態度回應。	3	海報	6-2-5
	2. 講解Go To Drill <4> L Cut推進練習的方法與要領。 (1) 使用戰術板進行跑動與角錐位置的講解。 (2) 動作方面注意折返和啟動的時間，讓學生思考如何提升穩定度和速度，在操作過程中尋找方法。 (3) 兩兩一組排好隊伍，跑完之後回到起點交換初始位置，	3	訓練 法圖 板	3-2-3

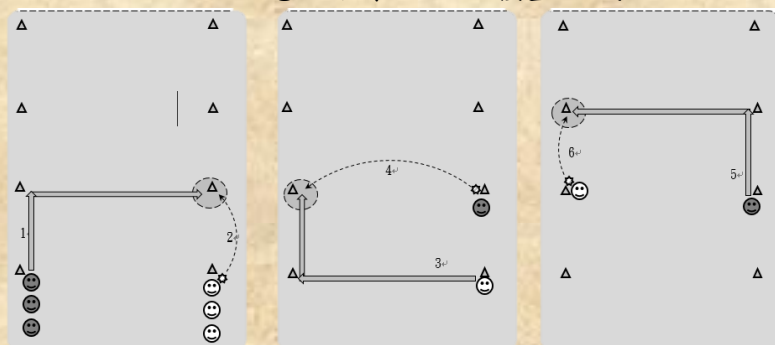
讓同學進行兩邊不同方向的練習。

### 身體活動

#### Go To Drill <4> L Cut推進練習

😊 學生；★ 飛盤；←--- 飛行航道；

➡ 跑位路線；🕒 接盤區域



1. 兩人一組開始進行跑動傳接。速度不必進行很快，要求每次都確實傳盤到位，人到盤到是練習的觀察重點。
2. 練習目標是接盤者到位時都能用外側單手接盤。
3. 跑完之後，從外側繞回來，交換起始的位置。

#### 小組討論

1. 在練習中，有哪些原因造成我們沒有傳接成功？
  - (1) 同學的飛盤有沒有傳準？
  - (2) 我有沒有盡全力去接？
  - (3) 轉折跑的時候，我有沒有忽快忽慢，讓同學無法判斷傳飛盤的時機點？
2. 剛剛分享的這些原因當中，有哪些是我的錯誤？有哪些是同學的錯誤？有哪些是兩個人都有錯誤？
3. 當發生這些錯誤，造成傳接盤失誤的時候，你心裡是怎麼想的呢？
  - (1) 怪罪別人沒又丟準，沒有跑好？
  - (2) 想想自己有沒有丟準？有沒有跑好？
4. 若是每個同學每次失誤都是怪別人，沒有想想自己的錯誤？大家一起設想看看，我們的練習和上課情況，會變成甚麼樣子呢？
5. 大家喜歡在一個充滿指責和抱怨的班級上課嗎？
6. 若大家都不喜歡這樣的環境，我們要怎麼避免呢？

#### 自省時間

1. 請大家躺在草地上閉眼或看天空。
2. 老師給予這堂課程的回饋：
  - (1) 請默想現在到了第四堂課，學過了哪些關於努力與合作的内容？
  - (2) 包含樂於學習新的技術、根據任務確實的練習、與他人和睦相處、勇於挑戰、突破困難、堅持到底、自己的錯誤不怪罪別人。
  - (3) 以上這些内容你有做到多少？還是只是聽聽就算了？

17

飛盤  
角錐

3-2-3

3-2-4

8

空白  
紙  
麥克  
筆

6-2-5

3

輕音  
樂

6-2-5



	<p>(4) 在學習和生活方面，為自己負起更多的責任，努力讓自己成為更好的學生。</p> <p>3. 這個課程單元的課程結束之後，希望大家做到的有：</p> <p>(1) 繼續享受努力運動的樂趣。</p> <p>(2) 尤其要把努力的內容記在心裡，對你們未來學習任何的科目或技能都是必須的。</p> <p>4. 最後，協助將飛盤、角錐等器材收拾與整理 (發放努力學習單4，請學生課後練習和填寫！)</p>		努力學習單4	
--	--	--	--------	--

補充活動：Go To Drill 推進遊戲			
<b>活動說明</b>	若是在課程當中，有時間空檔可以讓學生分小組進行的推進遊戲，運用課堂中的跑動與接盤，完成分組競賽。	<b>教學資源</b>	角錐*12 飛盤*2
<b>通則</b>	<p>3. 進攻與防守固定，以計算 Turn Over 的次數判定勝負。</p> <p>4. Strolling 讀秒從 6 開始，意指 5 秒內傳出，10 秒違例。</p>		
<b>玩法一</b>	<p>5. 分組進行，遊戲目標為推進到最後的區域為完成。</p> <p>6. 傳盤距離不能超過兩個區域（意思為不能長傳）。</p>		
<b>玩法二</b>	<p>7. 分組進行，目標為在 4 個角錐圍區域內完成傳盤或抄截。</p> <p>8. 進攻與防守方固定，進攻方計算傳盤，防守方計算抄截。</p>		

### 參考資料

- 周宏室、徐偉庭 (2012)。個人與社會責任模式之探究。《中華體育季刊》，26(1)，99-106。
- 林靜萍、丁立宇 (2013)。體育課中發展品格—個人與社會責任模式。《中等教育》，64(2)，157-177。
- 許光熙、聶喬齡、林育麟 (2011)。從體育課程教學模式談品格養成。《運動健康與休閒》，19，75-84。
- 潘義祥 (2013)。個人與社會責任教學融入運動教育模式之整合課程規劃。《中華體育季刊》，27(2)，105-112。
- 闕月清 (2013)。體育教學中的品德教育：個人與社會責任模式之源起與發展。《中等教育》，64(2)，6-14。
- 顏宛平、掌慶維 (2013)。國中體育課實施個人與社會責任模式之學生經驗。《中等教育》，64(2)，15-38。
- 李柏昂、闕月清 (2016)。個人與社會責任模式融入飛盤爭奪賽後非行少年責任層級之表現情形。《臺東大學體育學報》，24，34-56。
- Hellison, D (2011). Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

附件四之二：努力學習單 1~4

努力學習單 1						
學生班級：		姓名：	練習時間： 月 日			
技能	反手傳盤：用反手丟出的飛盤，穩定的飛行距離至少15大步距離，請一位同學協助接盤，必須接到30次。	完成後打 V <input type="checkbox"/>				
	正手傳盤：用反手丟出的飛盤，穩定的飛行距離至少10大步距離，請一位同學協助接盤，必須接到30次。	<input type="checkbox"/>				
練習自我評量：請寫下練習的情況與問題，是否能夠讓飛盤穩定的飛行？						
<hr/> <hr/> <hr/>						
認知	請在學習單背面寫下老師這堂課教的內容。(可參考下面)	<input type="checkbox"/>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識飛盤投擲與飛行的原理。</li> <li>• 能夠控制飛盤投擲的距離與穩定度。</li> <li>• 樂於學習新的技術。</li> <li>• 根據任務確實的練習。</li> </ul>					
自我評估 否 ←.....→ 是						
努力評估項目	我有沒有樂於學習新的技術。	1	2	3	4	5
	我有沒有根據任務確實的練習。	1	2	3	4	5
上課的感想與學習心得 (給老師的話)：						
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>						

## 努力學習單 2

<b>學生班級：</b>		<b>姓名：</b>	<b>練習時間：</b>		<b>月</b>	<b>日</b>	
<b>技 能</b>	找三位同學進行反手三角傳盤，每個人距離大約10大步，三個人必須總共接到 <b>50</b> 次。				完成後打 <b>V</b> <input type="checkbox"/>		
	找三位同學進行正手三角傳盤，每個人距離大約8大步，三個人必須總共接到 <b>50</b> 次。				<input type="checkbox"/>		
<b>練習自我評量：</b> 請寫下練習的情況與問題，是否能夠讓飛盤穩定的飛行？  <hr/> <hr/> <hr/>							
<b>認 知</b>	請在學習單背面寫下老師這堂課教的內容。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 畫出Go to Drill的練習跑位路線。</li> <li>• 認識飛盤速度與精準度的原理。</li> <li>• 能夠控制飛盤投擲的速度與精準度。</li> <li>• 與他人和睦相處。</li> </ul>				<input type="checkbox"/>		
<b>自我評估</b> 否 ←.....→ 是							
<b>努力 評估 項目</b>	我有沒有與他人和睦相處。		1	2	3	4	5
	和他人和睦相處容易嗎？為甚麼？有遇到什麼困難嗎？						
	甚麼原因讓班上同學可能會不和睦？我們能夠如何避免呢？						
<b>上課的感想與學習心得 (給老師的話)：</b>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>							

### 努力學習單 3

<b>學生班級：</b>		<b>姓名：</b>		<b>練習時間：</b>		<b>月</b>	<b>日</b>	
<b>技 能</b>	正反手傳盤：用正反手傳出飛盤，穩定的飛行至少15大步距離，請一位同學協助接盤，各接到15次(共30次)。					完成後打 V <input type="checkbox"/>		
	折返後接盤： 請一位同學協助傳盤，全速往後奔跑5公尺後，立刻折返衝刺，接住同學的傳盤，接到30次。					<input type="checkbox"/>		
練習自我評量：請寫下練習的情況與問題，能否在跑動中穩穩的接住飛盤？								
<b>認 知</b>	請在學習單背面寫下老師這堂課教的內容。 • 畫下V cut 折返練習的跑位路線。 • 認識Go to Drill 練習的基本要素與流程。 • 能夠將跨步與衝刺等動作，與傳接盤技術結合。 • 勇於挑戰、突破困難、堅持到底。					<input type="checkbox"/>		
<b>自我評估 否 ←.....→ 是</b>								
<b>努 力 評 估 項 目</b>	我有沒有勇於挑戰、突破困難、堅持到底。			1	2	3	4	5
	請寫下要努力的項目是甚麼？(接盤、傳盤還是跑動速度?)為甚麼呢？							
	請寫下讓你願意努力堅持突破困難的原因。							
請寫下讓你不能努力堅持突破困難的原因。								
請寫下你願意和班上同學一起努力挑戰困難不放棄嗎？為甚麼？								
上課的感想與學習心得：(寫下你上課比出願意努力的數字，說明為甚麼?)								

### 努力學習單 4

<b>學生班級：</b>		<b>姓名：</b>	<b>練習時間：</b>		月	日	
<b>技能</b>	正反手傳盤：用正反手傳出飛盤，穩定的飛行至少15大步距離，請一位同學協助接盤，各接到15次(共30次)。					完成後打 V <input type="checkbox"/>	
	L型轉折後接盤： 請一位同學協助傳盤，全速往後奔跑5公尺後，立刻L型轉折衝刺，接住同學的傳盤，接到30次。					<input type="checkbox"/>	
練習自我評量：請寫下練習的情況與問題，能否在跑動中穩穩的接住飛盤？							
<b>認知</b>	請在學習單背面寫下老師這堂課教的內容。					<input type="checkbox"/>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 畫下Go To Drill &lt;4&gt; L Cut推進練習的跑位路線。</li> <li>• 認識Go to Drill 練習的注意事項與變化方法。</li> <li>• 能夠將折返跑與變向跑等動作，與傳接盤技術結合。</li> <li>• 自己的錯誤不怪罪別人。</li> </ul>						
<b>自我評估</b> 否 ←.....→ 是							
<b>努力評估項目</b>	我自己犯的錯誤有沒有怪罪別人。		1	2	3	4	5
	請寫下哪些原因造成我們沒有傳接成功？						
	請寫下這些原因當中，有哪些是我的錯誤？有哪些是同學的錯誤？有哪些是兩個人都有錯誤？						
請寫下當發生這些錯誤，造成傳接盤失誤的時候，你心裡是怎麼想的呢？							
請想想然後寫下若是每個同學每次失誤都是怪別人，我們的練習和上課情況，會變成甚麼樣子呢？我們要怎麼要做比較好呢？							
請寫下這次努力與合作為目標的飛盤課程你的學習心得：							



# 個人與社會 責任層級



## V：遷移出體育館

(Transfer from gym)

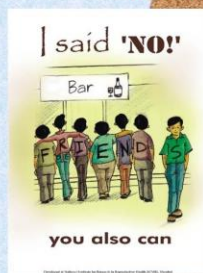
- 嘗試將這些想法應用於生活中
- 成為他人的正面榜樣，特別是年輕孩童



## IV：幫助他人與領導行為

(Helping others and leadership)

- 關懷與同情
- 觀察敏銳和熱誠回應
- 內在力量



## III：自我導向

(Self-direction)

- 獨立執行任務
- 目標設定進程
- 勇於抗拒同儕壓力



## II：努力與合作

(Effort and cooperation)

- 自我內在動機
- 對於新任務努力探索
- 與他人和睦相處



## I：尊重他人的權利與感受

(Respect for the rights and feelings of others)

- 自我控制
- 和平解決衝突
- 接納他人成為合作夥伴

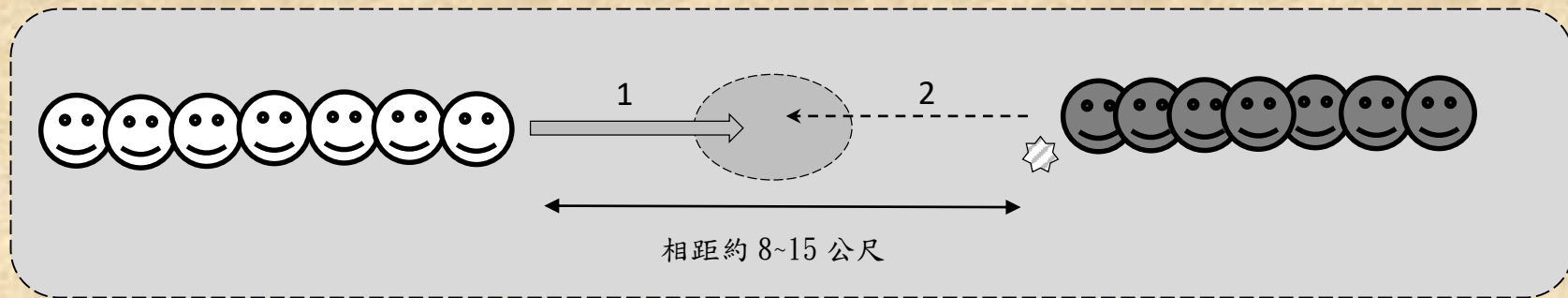
資料來源：Hellison,D.(2011). Teaching responsibility through physical activity(3rd ed). Australia：Human Kinetics.



## Go To Drill <1> (跑動中傳接盤練習)



☺ 學生；★ 飛盤；←--- 飛行航道；→ 跑位路線；● 接盤區域



先全速跑出來，持盤者才丟出，正反手可替換。

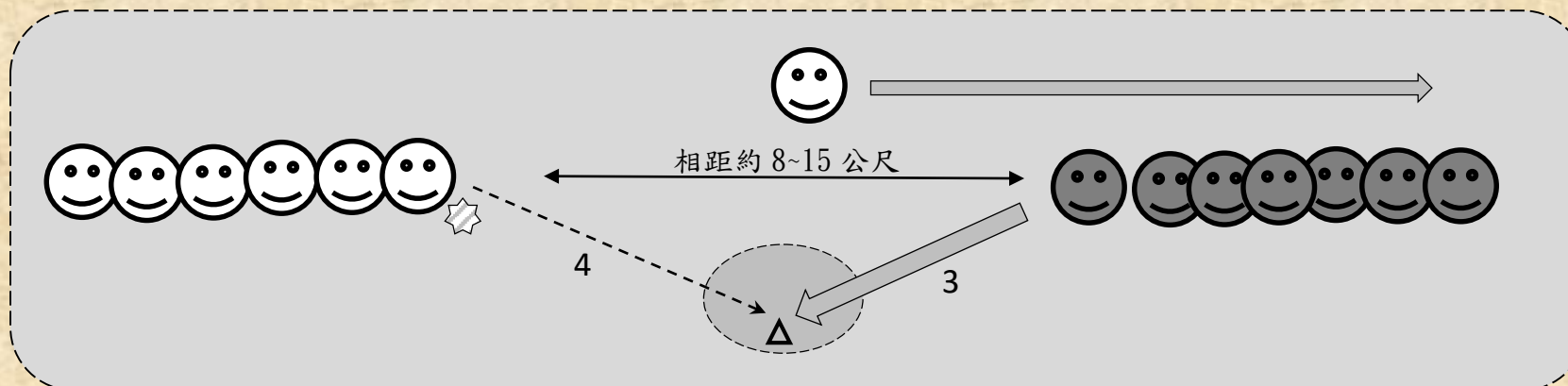
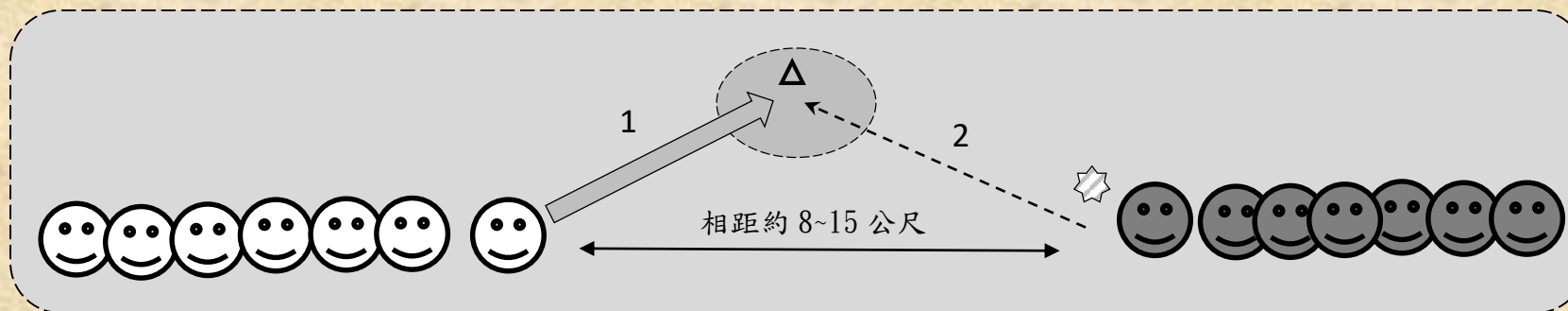


# Go To Drill <2> (跑動中傳接盤練習)



☺ 學生；★ 飛盤；△ 角錐；<--- 飛行航道

→ 跑位路線；● 接盤區域

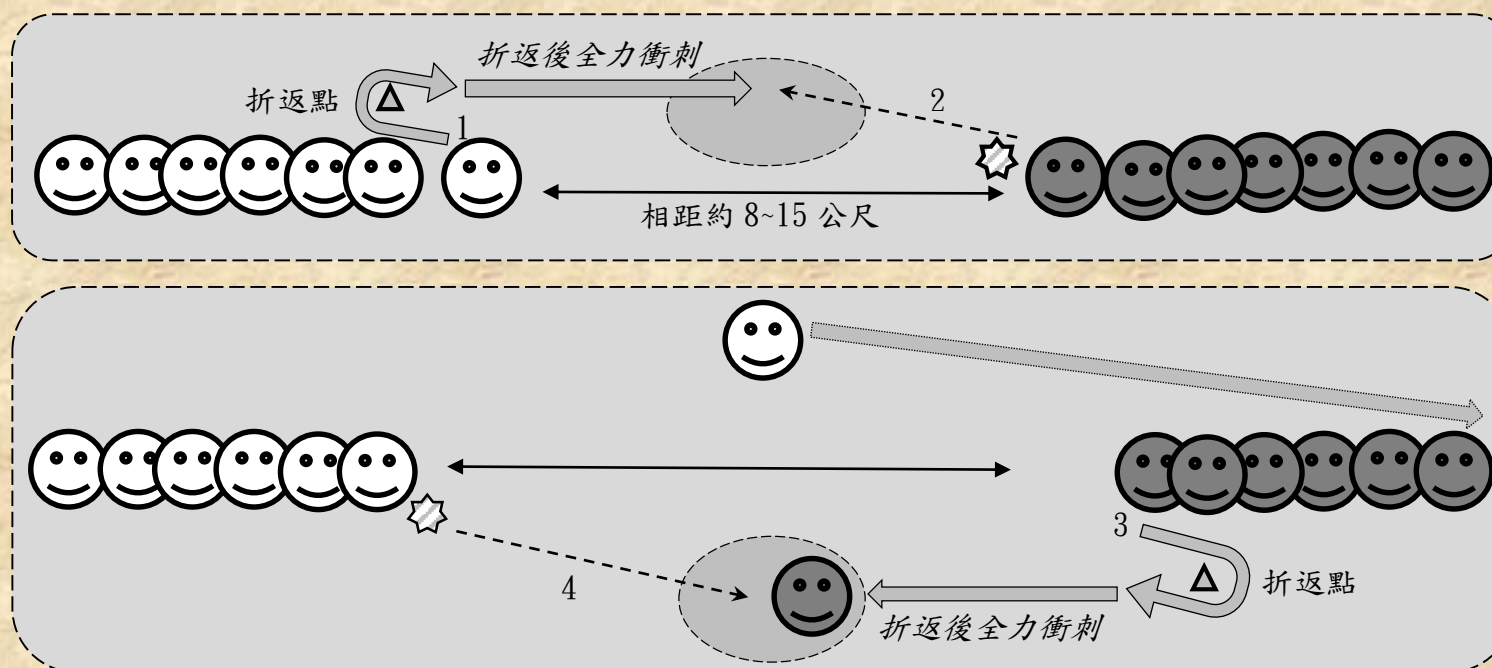






## Go To Drill <3> ( V cut折返練習 )

☺學生；★飛盤；△角錐；←---飛行航道；  
→跑位路線；●接盤區域



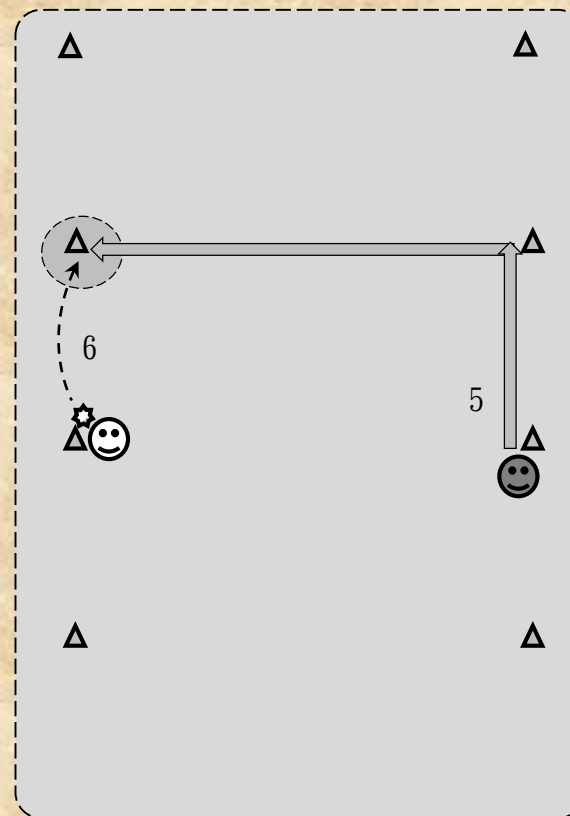
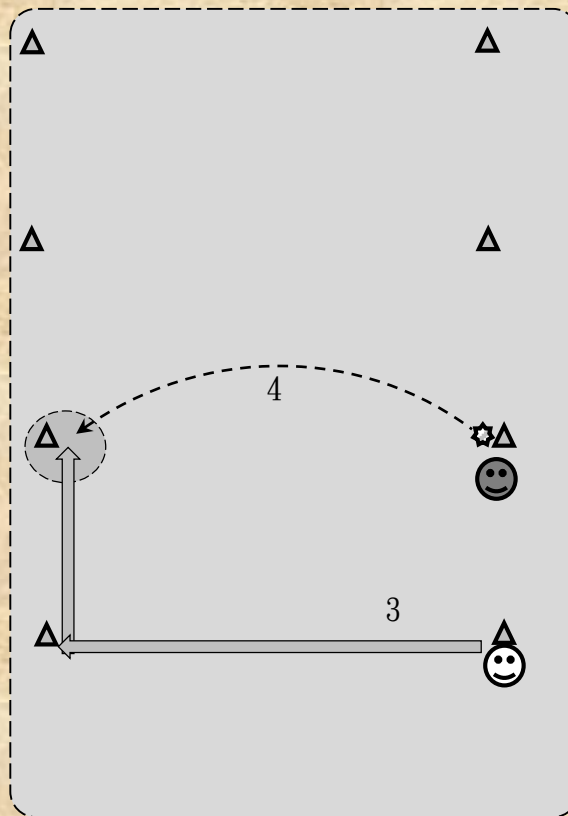
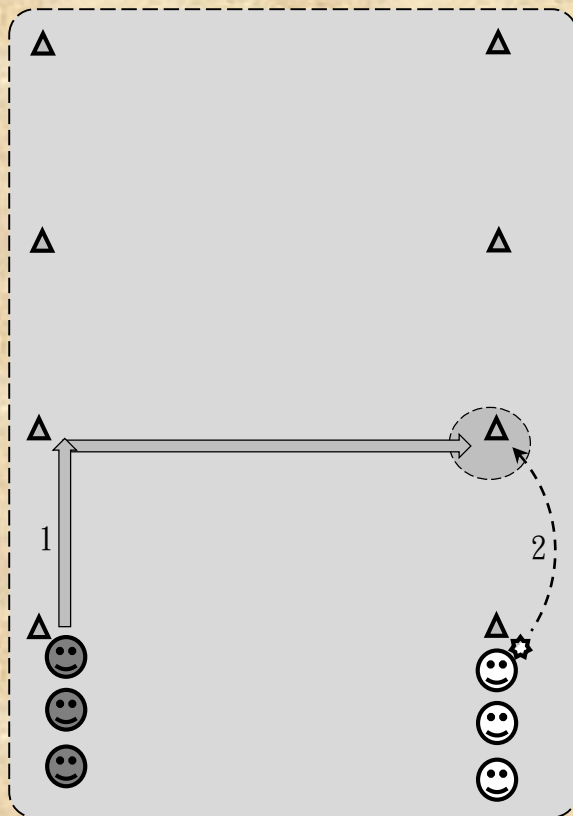
之後回到第一步，以此類推，注意丟盤的時機點是在折返之後；跑動接盤者的速度不要慢下來。



# Go To Drill <4> L Cut 推進練習



☺學生；★飛盤；←---飛行航道；→跑位路線；●接盤區域

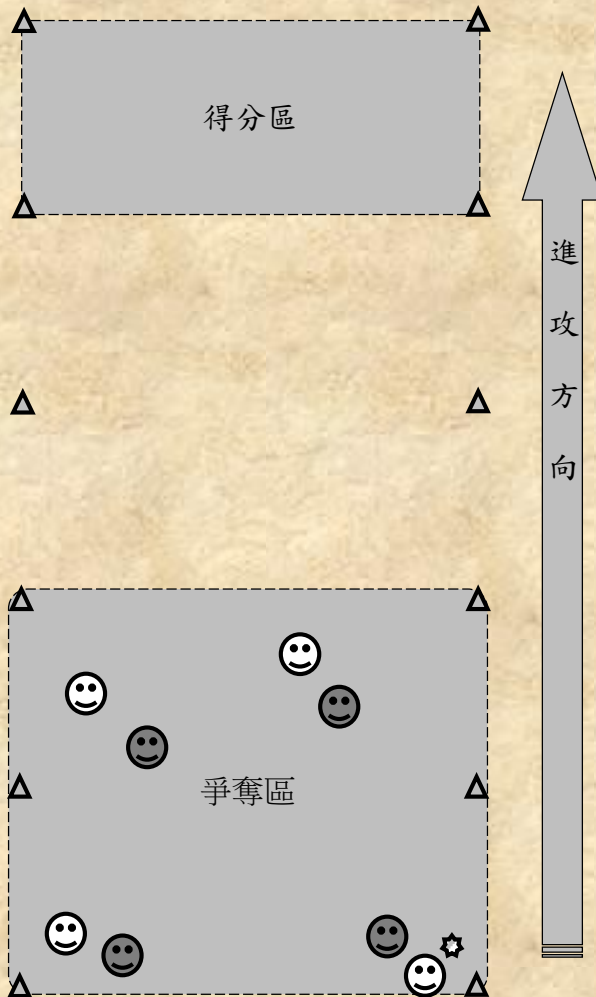


## <<重點通則>>

- 不必進行很快，要求每次都確實傳盤到位，人到盤到。
- 練習目標是接盤者到位時都能用外側單手接盤。
- 兩兩一組，跑完之後，從外側繞回來，交換起始的位置。



# Go To Drill 推進遊戲



## <<MiniGame 1 重點規則>>

- 分組進行，遊戲目標為推進到最後的區域為完成。
- 傳盤距離不能超過兩個區域(意思是不能長傳)。
- 進攻與防守固定，以計算 Turn Over 的次數判定勝負。
- Strolling 讀秒從 6 開始，意指 5 秒內要傳出。
- 人數可以 3 v. s 3 or 4 v. s 4。

## <<MiniGame 2 重點規則>>

- 分組進行，遊戲目標為在 4 個角錐圍成的爭奪區域內完成傳盤或抄截。
- 進攻與防守方固定，進攻方計算傳盤，防守方計算抄截。
- Strolling 讀秒從 6 開始，意指 5 秒內要傳出。
- 人數可以 3 v. s 3 or 4 v. s 4。

